



# LE CANARD CONFINÉ



La gazette bi-hebdomadaire du laboratoire de l'accueil et de l'hospitalité (lab-ah)  
du GHU Paris psychiatrie & neurosciences qui vous accompagne pendant la période du confinement

n°3 - WEEK-END - vendredi 24 avril 2020

## L'herbier

Chaque semaine, une plante à  
(re)découvrir ou à mettre en couleurs



**Genêt des teinturiers**  
*Genista tinctoria*

↳ arbuste ; ▲ fleur et fruit  
Arbuste bas (30cm - 1m)  
qui se trouve à l'état  
sauvage dans presque toute  
l'Europe, sauf l'extrême  
nord et quelques îles. Les  
fleurs étaient utilisées dans  
l'industrie au début du XXe  
siècle pour fabriquer du  
colorant jaune.  
On peut confire les boutons  
floraux dans le vinaigre,  
comme des câpres.

## L'étirement

Une posture pour l'énergie et la détente, à  
réaliser en respirant lentement par le nez

- La force tranquille -

**1.**  
**Debout**, après avoir  
pris quelques amples  
*respirations*,  
*inspirez*, et  
**décambrez** le  
bassin : le ventre  
est en **retrait**, les  
aines **s'ouvrent**, le  
dos se **redresse**, les  
épaules sont **basses**  
et **ouvertes** et la  
nuque est **allongée**,  
*expirez*.



**2.**  
*Inspirez*, **ouvrez**  
latéralement  
les avant-bras à  
l'horizontale, paumes  
**vers le haut**, les  
poignets à hauteur  
des coudes, les coudes  
**restent en contact**  
avec le torse. *Expirez*  
en **abaissant** les  
épaules.

**3.**  
*Inspirez*, **ouvrez**  
un peu plus les  
avant-bras sur  
les côtés : la cage  
thoracique **s'élève**  
et **s'épanouit**  
davantage.  
*Expirez* en  
**rapprochant**  
très légèrement  
vos omoplates l'une  
de l'autre, **sans**  
**tension** dans les  
épaules.



**4.**  
Sur 3 *respirations*,  
en gardant les  
coudes près du torse,  
**reculez** un peu les  
poignets à chaque  
inspiration. Votre  
cage thoracique  
**s'épanouit** petit à  
petit, **sans forcer**.  
Sur la dernière  
*expiration*, **quittez**  
**la posture** très  
lentement.

La réponse de l'énigme du n°2 était : « un joli sourire »

Le lab-ah remercie chaleureusement toutes les personnes ayant contribué  
à ce numéro. Une idée, un commentaire, un témoignage à partager ?  
N'hésitez pas à nous contacter à [lab-ah@ghu-paris.fr](mailto:lab-ah@ghu-paris.fr)